



健康关注

腕管综合症的预防和治疗

□ 谭霄

腕管综合症是一种常见的神经系统疾病,是由于正中神经在腕管内受到压迫,导致手部和手腕出现疼痛、麻木、无力等症状。这种疾病在各行各业中都时有发生,尤其在长时间使用电脑、手机等手腕活动频繁的人群中更为常见,严重影响手部功能和患者的生活质量。需要定期进行手部检查和早期干预。

什么是腕管综合症

腕管综合症的主要症状包括手腕和手指的疼痛、麻木、无力等。这些症状通常在夜间或清晨加重,并可能随着手腕活动量的增加而缓解。这种疾病的病因主要是手腕长时间处于同一姿势,比如长时间使用电脑、手机等,导致腕管内压力增高,正中神经受压。此外,腕管综合症还可能受到内分泌失调、风湿性疾病等因素的影响。

诊断与评估

诊断腕管综合症的方法包括体格检查、神经电生理检查和影像学检查。体格检查主要包括感觉检查、肌力检查和神经反射检查。神经电生理检查可以评估正中神经的传导速度和肌肉的电活动。影像学检查可以通过X光等手段观察腕管的解剖结构和病变情况。医生会根据患者的症状、体征和检查结果综合评估病情,确定治疗方案。



治疗策略

腕管综合症的治疗策略需要根据病情的严重程度和患者的具体情况进行选择。以下是一些常见的治疗策略:

休息和减轻手部活动 对于轻度的腕管综合症,休息和减少手部活动可以缓解症状。患者可以避免长时间使用电脑、手机等,并适当进行手部休息和放松。

物理疗法 物理疗法可以缓解疼痛、减少肿胀,促进手部的康复。常见的物理疗法包括热敷、冷敷、按摩和康复运动等。

药物治疗 药物治疗可以缓解疼痛和炎症,减轻症状。常用的药物包括非甾体消炎药、糖皮质激素等。

手术治疗 对于严重的腕管综合症,手术治疗是必要的选择。手术的目的是减轻腕管内压力,通常通过切开腕韧带来实现。

要注意的是,治疗策略应该根据患者的具体情况进行选择。如果症状较轻,非手术治疗是一个合适的选择。如果症状严重或保守治疗效果不佳,手术治疗是必要的选择。在任何情况下,听从医生的建议并积极配合治疗是非常重要的。

预防措施

保持正确的姿势 这是预防腕管综合症最重要的措施之一。在日常生活中,无论是使用电脑、手机还是进行其他手部活动,都应该保持正确的姿势,避免手腕长时间处于同一姿势。正确的姿势应该是手腕平直,避免过度弯曲或扭转等。此外,使用正确的工具和方法进行手部活动,如使用鼠标时应该选择适合自己高度的鼠标,避免手腕过度弯曲。

定期进行手部检查 定期进行手部检查可以及早发现并治疗潜在的问题,防止病情恶化。如果已经有腕管综合症的症状,应该及时就医并听从医生的建议进行治疗。

避免提重物 避免提重物可以减少手腕的负担,防止正中神经受压。在进行手部活动时,应该尽量避免使用手腕力量,而是使用手臂和肩部的力量。

手腕注意保暖 寒冷可以导致肌肉僵硬和血液循环不畅,所以要注意保持手腕温暖。在寒冷的环境中,可以使用手套或护腕等保暖用品来保持手腕温暖。

适当进行手部锻炼 适当锻炼可以增强手部肌肉力量和耐力,有助于预防腕管综合症的发生。可以进行一些手部锻炼,如握拳、伸指、腕部旋转等。但是需要注意的是,锻炼应该适度,过度锻炼可能会加重病情。

除了以上几个方面,还可以通过改善生活习惯、合理安排工作和学习时间等方法来预防腕管综合症的发生。例如,尽量避免长时间使用电脑、手机等手腕活动频繁的物品,合理安排工作和学习时间,让手部得到充分的休息和放松。此外,加强营养摄入和保持身体健康状态也有助于预防腕管综合症的发生。

食疗加艾灸 养出好身体

四季养生

□ 提桂香 吕品

冬季养生,重在敛阴护阳,可通过食疗、艾灸等方法,调理身体,养生保健。

饮食养生

冬季时节寒气偏盛,阳气未消。在饮食上,人们宜多食白菜、白萝卜、银耳、梨等养阴润燥之品,并适当食用花椒、茴香、姜、葱、羊肉、鸡肉、龙眼、栗子等温热之品。下面推荐3款适合初冬时节的食物。

双黄羊肉汤 取黄芪3克,胡萝卜150克,羊肉280克,当归3克,盐、葱、姜、料酒适量。将羊肉切块、焯水后与黄芪、胡萝卜、当归一同放入锅中,加入葱、姜、料酒及适量清水,炖约1小时,待羊肉熟烂后加入适量盐,稍煮几分钟即可。

此汤具有益气养血、扶正培本的功效。

太子参地鸡汤 取太子参8克,鸡250克,盐、葱、姜、料酒适量。将鸡切块,焯水后与太子参一同放入锅中,加入葱、姜、料酒及适量清水,炖约2小时,待鸡肉熟透后加入适量盐,稍煮几分钟即可。

此汤具有滋阴补虚、温中益气的功效,特别适合女性秋冬进补,调养产后虚弱等。

虫草熟地老鸭汤 取冬虫夏草10克,熟地黄40克,红枣(去核)6枚,老鸭1只,盐、葱、姜、料酒适量。将处理好的老鸭焯水后,把洗净的冬虫夏草、熟地黄、红枣塞入鸭腹腔内。将老鸭置于炖盅里,加适量开水,用文火隔水炖3小时,调味后即可食用。

此汤具有滋肾补肺、润燥止咳的功效。

穴位养生

立冬之后,风寒邪气易侵袭人体,此时穴位养生以温灸为主。

气海穴 该穴位于前正中线上,脐下1.5寸(中指中节屈曲时内侧两端纹头之间或者拇指指间关节的宽度,为1寸)处。艾炙气海穴可培元益气、益肾固精。

方法:点燃艾条,在距皮肤3厘米处灸穴位,每次灸10—20分钟,以局部微红为度。

此穴位于第2胸椎棘突下,后正中线旁开1.5寸处。风门穴是临床祛除外风最常用的穴位之一,适宜于体质较弱、常感冒者,具有宣肺解表、疏散风邪的功效。

方法:用艾条对准双侧风门穴灸10—20分钟,隔日1次。在感冒流行期间,用艾炷隔姜灸,每次5—10壮,以局部感到温热、皮肤微红为度,隔日1次。

导引养生

方法:立冬之后,于每日清晨盘腿正坐,扭转颈项,向左右顾盼,同时双手立掌向与头部相反的方向推出,每侧3—5次,结束时吐纳、叩齿、咽津。



中医支招 王鹏

午睡虽好 适度为宜

□ 潘静

“中午不睡,下午崩溃”“睡不睡都行,主打一个随心所欲”……关于午睡,一直是众说纷纭。那么,午睡与健康有什么关系呢?

午睡对健康的影响

研究表明,长期日间小睡(午睡)的人与从不午睡的人相比,在以下方面可能存在一定的差别。

1. 午睡可以减缓大脑萎缩速度。研究人员发现,经常午睡与较大的总脑容量之间存在因果关系,而且长期日间小睡可减缓大脑随着年龄增长而萎缩的速度。

2. 每天小睡片刻可以降低高血压。研究显示,在对抗高血压方面,简单的日间小睡可能也有效。

3. 午睡可使精力充沛,提高警觉性。每天平均午睡26分钟,可以使人精力充沛,警觉性提高,进而大大提高工作效率。

4. 午睡可降低心脑血管疾病发病风险。研究发现,与从不午睡的人相比,偶尔午睡(每周1—2次)的人发生卒中、心力衰竭的风险降低了48%。

5. 午睡时间影响认知能力。从不午睡的人,其认知能力下降风险增加了4—6倍。但是,如果午睡超过1小时,那么相较于午睡少于1小时,各项测试的成绩反而更差。

三类人群应减少午睡时间

午睡并非人人适合,以下三类人群应减少午睡时间,甚至不要午睡。

长期失眠者 失眠者如果午睡,可能会加重夜间失眠的情况,还会导致免疫力下降,日夜颠倒,形成恶性循环。在调整睡眠习惯时建议不要午睡,如已有午休习惯,最好不要超过20分钟。

低血压患者 这类人因血液流动较慢,新陈代谢缓慢,容易出现疲乏、精神萎靡、无力。午睡可使血压平均降低5毫米汞柱。如果低血压患者是在高温环境下午睡,会使血压进一步降低。为了避免午睡导致血压降低的问题,建议午后不要马上躺下,可以练瑜伽或冥想打坐后再小睡,以使血液循环流动加快。

年纪大且肥胖的人 上了年纪、肥胖的人本就容易患心脑血管疾病,要控制午睡时间,以免心率、血压等波动,增加中风和心脏病的风险。

医生手记

什么是心脏超声检查

□ 陈太丽

心脏超声检查,亦称超声心动图,是借助超声波技术全面评估心脏结构与功能的无创检查方法,主要包括二维超声心动图、M型超声心动图和多普勒超声心动图等检查方式。

心脏超声检查能够帮助人们及时发现心脏问题。不论是因心脏不适就医,还是作为体检筛查的一部分,都应重视这项检查。

二维超声心动图能直观、实时动态地呈现心脏的形态、大小、空间位置及连接关系,是心脏超声检查的基础和常用手段。M型超声心动图可精准测量心腔、大血管内径、室壁厚度、搏动幅度、瓣膜运动情况及左心室收缩功能等。多普勒超声心动图运用多普勒效应,进一步展现心脏的血流动力学和心肌运动状况,其分为彩色多普勒血流成像、频谱多普勒和组织多普勒成像。其中,彩色多普勒,采用颜色编码直观显示血流方向、速度等信息;频谱多普勒,提供血流的定性和定量分析;组织多普勒,专门用于评估心肌运动。

此外,随着技术进步,实时三维超声心动图、斑点追踪成像、经食道

超声、负荷超声及心脏声学造影等新技术也在临床中广泛应用,为心脏疾病的精准诊断提供了多样化的途径。

心脏超声检查的应用范围极为广泛,几乎涵盖了所有心脏相关疾病的诊断。当患者处于以下情况时,建议进行心脏超声检查:

患者出现胸闷、心悸、呼吸困难等不适,且体检中发现心脏有杂音,需要检查后判断心脏结构与功能是否异常。

长期患有高血压病、心肌缺血、心脏瓣膜病(如风湿性、退行性)及原发性心肌病(如肥厚型、扩张型)等疾病的患者,需要借助心脏超声检查评估心脏状况及病变进展。

已确诊心脏病的患者,如接受过冠状动脉支架植入术或搭桥手术、心力衰竭患者,以及一部分先天性心脏病患者,可以应用心脏超声检查持续监测病情进展,评估治疗效果。

涉及大型手术时,麻醉师在术前准备时会特别留意患者的心脏功能。心脏超声检查能够全面了解患者的心脏状况,保障手术过程中患者安全。

另外,心脏超声检查在预防医学领域也具有重要作用。随着人们生活水平提高和健康意识增强,越来越多的人将心脏超声检查纳入常规体检项目,以早期发现并干预潜在的心脏问题。对于中老年人,特别是患有心脏病家族史、高血压病、糖尿病、高血脂等心血管危险因素的人群,定期进行心脏超声检查有助于评估心脏的结构和功能状态,及时发现心脏肥大、心肌缺血、瓣膜病变等早期病变,为早期治疗争取宝贵的时间。

虽然心脏超声检查无创且安全,但是在检查前仍需要注意一些事项:

1. 尽量穿着宽松、易穿脱的衣物,检查时需要撩起衣服,暴露整个胸部,尤其是左侧胸部。

2. 检查前避免剧烈运动和情绪波动,以防影响检查结果。

3. 检查时患者需要躺在检查床上,根据医生指示调整体位,初始多为左侧卧位,在检查过程中可能转为平卧。患者应具备自行或在家属协助下调整体位的能力,以配合检查需要。

除此之外,心脏超声检查不需要空腹或憋尿。



初冬时节赏美景 张端

健康新知

常见消毒误区解析

□ 董海溪

消毒在日常生活中较为常见,是预防疾病传播的重要手段。然而,很多人在实际操作时,因对消毒技术存在误解和操作不当,使消毒效果大打折扣,甚至危害人体健康。

常见消毒误区

误区一:对蔬菜水果喷洒消毒剂 不少人担心蔬菜、水果表面残留农药,以及细菌或病毒,对其喷洒消毒剂,这其实是误区,且坏处较多。蔬菜、水果的外包装可以进行消毒,但是蔬菜本身进行常规清洗处理就可以。如果使用化学消毒剂,不但影响食品的安全性和口感,还可能使蔬菜、水果表面残留有害物质。如果确实需要进行消毒,应选择果蔬专用消毒剂。

误区二:消毒液浓度越高越好 有些人认为消毒液浓度越高消毒效果越好,但是事实并非如此。高浓度消毒液的腐蚀性、刺激性和毒性更强,可能损坏被消毒的物品,还可能危害人体健康。因此,消毒液浓度应严格按照说明书要求和现场进行调配,避免用量过多或过少,如酒精消毒,一般选用75%浓度即可。

误区三:对衣物、人体喷洒消毒剂 有一些人在预防传染病时,直接对衣物甚至人体喷洒消毒剂,这种做法非常不科学。这样喷洒时间短、量少,难以达到消毒效果,还可能伤害衣物和人体。个人外出携带病菌概

率较小,且化学消毒剂直接喷洒会对衣物和人体造成损伤和刺激。若要消毒衣物,可选择擦拭或浸泡方式,让消毒剂与衣物充分接触。

误区四:室内用加湿器进行“预防性空气消毒” 有一些人觉得在加湿器中加消毒剂进行室内“预防性空气消毒”能杀灭空气中的病菌,但是在实际操作中不仅难以保证消毒效果,还容易伤害人体。加湿器将消毒剂雾化吸入空气,人体吸入后很容易造成呼吸道刺激、灼伤和过敏反应,这种消毒方法并不可取。

提高消毒效果的方法

选择合适的消毒剂 根据不同消毒场景选择合适的消毒剂,如酒精、漂白粉等。

配比合适的消毒剂浓度 配比时应参照说明书建议,如酒精消毒应采用浓度75%的酒精,合理的浓度配比有助于提高消毒效果。

让消毒剂与消毒对象充分接触 消毒时要确保消毒剂与消毒对象充分接触,才能实现最佳消毒效果。

保证充足的消毒时间 在消毒过程中要确保时间充足,使消毒剂充分发挥作用。

使用防护用品 使用消毒剂时应佩戴口罩、橡胶手套等。

合理保存消毒剂 化学消毒剂易燃、易爆,且有腐蚀性,应存放在避光、避热的阴凉处,远离儿童。